

授業科目

競技スポーツの栄養学

担当教員名 佐藤 晶子	対象学年	3・4	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○	◎	○	

授業の概要

基本的な栄養学の知識を身につけたうえで、特にスポーツ現場で役に立つ栄養学の知識を学ぶ。

授業の目的

競技スポーツの指導者として、スポーツにおける栄養の意味を理解する。
健康・運動・栄養に関わる他職種の専門家と、選手の栄養の問題について協力しあうための基礎的な知識を得る。

学習目標

1. 競技スポーツにおける栄養の位置づけと重要性を理解する
2. スポーツにおけるエネルギー、身体組成、各栄養素の考え方を理解する
3. 各スポーツ種目の栄養上の特徴を理解する
4. 試合時に最大のパフォーマンスを発揮するための食事のあり方について理解する
5. スポーツにおける健康問題を知り、その予防・改善に取り組むための知識を身につける

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	オリエンテーション・競技スポーツにおける栄養の意味	講義	佐藤 晶子
2	運動時のエネルギー消費量 1	講義	佐藤 晶子
3	運動時のエネルギー消費量 2	講義	佐藤 晶子
4	身体組成	講義	佐藤 晶子
5	各スポーツ種目の栄養上の特徴	講義	佐藤 晶子
6	エネルギー源 (炭水化物<糖質>、脂質、たんぱく質)	講義	佐藤 晶子
7	水分補給	講義	佐藤 晶子
8	競技のための体重コントロール	講義	佐藤 晶子
9	スポーツにおける栄養障害	講義	佐藤 晶子
10	トレーニング期の食事	講義	佐藤 晶子
11	試合期の食事	講義	佐藤 晶子
12	特殊環境における栄養	講義	佐藤 晶子
13	海外遠征と食事管理	講義	佐藤 晶子
14	サプリメントの考え方	講義	佐藤 晶子
15	まとめ	講義	佐藤 晶子

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト (9) スポーツと栄養	(公財) 日本体育協会	文光堂	2013年	2,700円	
	体育・スポーツ系指導者・学生のためのスポーツ栄養学	田口 素子、樋口 満	市村出版	2014年	2,916円	
その他の資料						

評価方法

- ・態度
- ・課題（1回）
- ・試験（1回）

履修上の留意点

「健康栄養学」の単位を取得していることを条件とします

オフィスアワー・連絡先

月～木 12:10～13:10
akiko-sato@nuhw.ac.jp